| ROK IX
Nr. 17—18.
10 Września 1935 r.
Opłata uiszczona ryczałtem
Cena 1 zł.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

O skłonnościach do stanów kataralnych dróg oddechowych.

Zbliża się jesień, a z nią deszcze i chłody. Niespokojne mamusie już zgóry zaczynają martwić się i z troską myśleć o tem, jak ustrzec swoje pociechy przed nadchodzącą falą katarów, kaszlów i t. p.

Nieraz miałem okazję wysłuchiwać takie właśnie żale stroskanych matek.

„Moja Zosia jest taka wątła — sama nie wiem, co mam z nią robić; co rok, jak przychodzą chłody, dostaje kataru, chrypki — potem kaszle tyle tygodni...

„A mój Józio to ciągle choruje na anginy — byle co — zaraz angina, gorączka—zupełnie nie wiem dlaczego...

Wszystkim tym bezimiennym, skłopotanym matkom chciałbym pokrótce niektóre rzeczy wyjaśnić.

Na początku postawimy sobie pytanie: „Czy wszystkie dzieci są jednakowo skłonne do stanów kataralnych dróg oddechowych?" „Oczywiście — odpowie każdy — że nie wszystkie". „A które?" Na to pytanie ostatnie postaramy się, w miarę możności, tutaj odpowiedzieć.

Wiemy, że istnieje pewna określona budowa fizyczna — która stwarza skłonności do schorzeń płucnych. Mówię tu o dzieciach t. zw. wątłych. Wątłość ta polega na słabej budowie ciała, którą można do pewnego stopnia określić już we wczesnem dzieciństwie, ale która wyraźniej uwydatnia się dopiero u dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym.

Dzieci takie są przeważnie szczupłe, o długiej i wąskiej klatce piersiowej, łatwo męczą się, mają bladą cerę, słabo rozwinięte mięśnie i t. d. U nich właśnie istnieje skłonność do częstego zapadania na katary nosa i oskrzeli, a choroby płucne, mają cięższy przebieg niż u innych.

Istnieje pozatem inna grupa dzieci — skłonnych do schorzeń kataralnych — dzieci o budowie mocniejszej, częstokroć nawet otyłych, a raczej nalanych, u których obok wyżej wymienionej skłonności, przejawia się również dość często skłonność do różnych wysypek, stałego powiększenia gruczołów na karku i szyi, powiększenia migdałów, biegunek śluzowych i t. d. Skłonność taka przejawia się już we wczesnem dzieciństwie. Jeden katar kończy się, drugi się zaczyna. Byle spacer na chłodniejszem powietrzu, kurz albo zetknięcie krótkie z innem, zakatarzonem dzieckiem — wywołuje nowy atak choroby. Nie trzeba również zapominać, jak często w tych przypadkach występuje przerost tak

zwanego trzeciego migdałka — czyli popularnie zwane adenoidy. Zatykając nos, zmuszają one do oddychania przez usta nieogrzanem i zakurzonem powietrzem, co w następstwie prowadzi do stanu ciągłego podrażnienia zapalnego dróg oddechowych.

Wyżej opisane typy o wątłej budowie i typy nalanych dzieci — gruczołowców — są do pewnego stopnia wrodzone. Na dzieci te mają jednak duży wpływ i czynniki zewnętrzne.

Dalej możemy powiedzieć ogólnie, że wszystkie niemowlęta odżywiane sztucznie, z zaburzeniami przewodu pokarmowego, chowane w nieodpowiednich, niehigienicznych warunkach, mało wynoszone na powietrze, wreszcie dzieci, u których rozwinęła się krzywica, są również bardzo skłonne do schorzeń kataralnych.

Teraz jeszcze na zakończenie kilka słók o wpływie chorób przebytych.

Wiemy, że są choroby jak odra, płonica, świnka, koklusz i t. p. które pozostawiają po przechorowaniu odporność na całe życie. Inne — jak grypa — takiej odporności nie wytwarzają. Są jednak i takie — a do nich należą w pierwszym rzędzie choroby kataralne płuc i oskrzeli, których przebycie wytwarza raczej skłonność do ponownego zachorowania w niedługim czasie.

Po tych wszystkich uwagach — chciałbym wyraźniej jeszcze podkreślić — jak duży wpływ na wrodzone i nabyte skłonności ma umiejętne postępowanie z dzieckiem. Nie załamujmy rąk z rozpaczą widząc, że dziecko nasze wykazuje jakąś szczególną skłonność do chorób kataralnych.

Z wrodzoną wątłością możemy skutecznie walczyć, wzmacniając dziecko fizycznie drogą odpowiedniej gimnastyki oddechowej, umiejętnie dobranych zabaw, stopniowego hartowania i t. d.

Dzieci nalane, skazowe, wymagają odpowiednio ułożonej djety: jarzynowej, mało-mlecznej, z ograniczeniem tłuszczów, wreszcie leczenia uzdrowiskowego, kąpielami, naświetlaniami.

A już na wszystkie, bezwzględnie dzieci mają wpływ: odpowiednie warunki higjeniczne, odżywianie stosowne do wieku, stopniowe hartowanie, a nadewszystko stworzenie takich warunków, w których dziecko nie byłoby narażone na stykanie się z osobnikiem zakatarzonym, kaszlącym i t. d. Dotyczy to zwłaszcza dzieci najmłodszych.

Dr. B. Górnicki.

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Pomoc w nagłych wypadkach.

Krwawienie z nosa.



Ułożyć dziecko z głową odchyloną ku tyłowi.



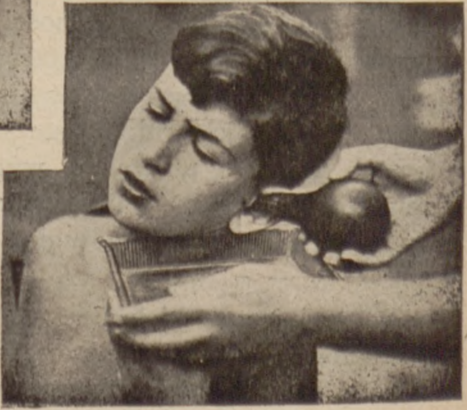
Włożyć do nosa tampony zwilżone zimną wodą, ewentualnie z dodatkiem octu lub płynu Burowa.

Mucha lub pchła w uchu.



Wlać nieco ciepłej oliwy do ucha.

O ile oliwa nie wystarcza, należy przepłókać ucho ciepłą wodą za pomocą balonika. (Nie za silny strumień wody!)



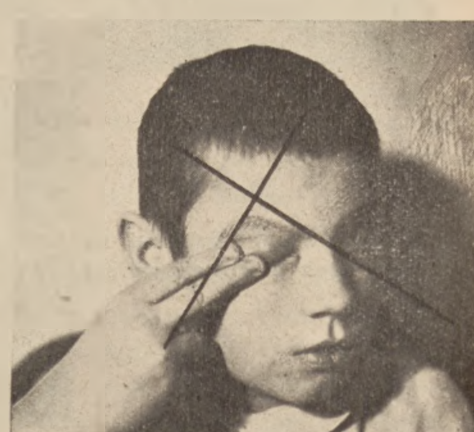
Nie wolno z tego powodu dłubać w uchu żadnym ostrym instrumentem.

Pyłek w oku.

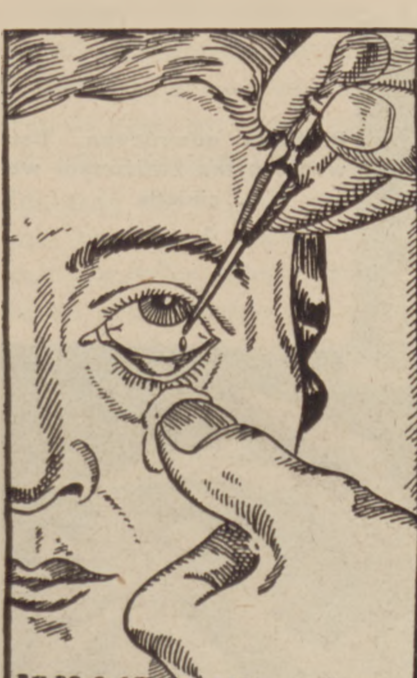


Bardzo drobne pyłki można usunąć przez lekkie pocieranie oka watką (w kierunku nosa).

Nigdy nie trzeć oka palcem.



Z poza dolnej powieki łatwo usunąć pyłek zapomocą zwilżonej watki lub przez wypłókanie (¼ łyżeczki soli na 1 szklankę wody).



O ile pyłek się dostał za górną powiekę, trzeba wiedzieć,

jak odwrócić powiekę:



Pacjent powinien patrzeć w dół.



Lekki ucisk na nasadę górnej powieki palcem wskazującym lewej ręki powoduje odchylenie się brzegu powieki.



Chwyt dwoma palcami za rzęsy i brzeg górnej powieki



Powieka odwrócona. Usuwanie pyłka zwilżonym wacikiem.



Wystarczy spojrzeć w górę by powieka powróciła do normalnego położenia.

D. M. ZAKS.

O szczepieniach jesiennych.

W walce z chorobami wielką rolę odgrywają szczepienia ochronne.

Takiem najbardziej rozpowszechnionem szczepieniem jest szczepienie przeciwko ospie. Dzięki temu szczepieniu nie spotykamy obecnie u nas prawie wcale tej strasznej choroby, która dewnemi czasy powodowała duże spustoszenie wśród ludności.

Dzisiaj, dzięki długoletniej propagandzie, wszystkie matki bez przymusu śpieszą do szczepienia ospy.

Do masowych szczepień wybrano miesiąc maj jako okres największej zdrowotności dzieci. Wiemy wszyscy, że w tym miesiącu jest mało katarów, gryp, rzadkie są t. zw. letnie biegunki u dzieci.

Zdarzają się jednak matki, które nie biorą pod uwagę zdrowia dziecka, a tylko słowo „maj". W związku z tem często się spotykamy z takiemi przypadkami, że do szczepienia ospy zgłasza się matka z niemowlęciem, które ma katar, gorączkę lub wolne stolce.

Otóż muszę tutaj wyjaśnić, że bynajmniej nie miesiąc maj jest tym jedynym miesiącem, w którym można ospę szczepić. Można to robić i w innych miesiącach. Musimy tylko pamiętać o pewnych warunkach.

W pierwszym rzędzie musimy uwzględnić wiek niemowlęcia. Najlepiej szczepić między 3 a 9 miesiącem życia. Jest to okres, w którym niemowlęta najlepiej znoszą szczepienie, to znaczy odczyn ogólny w szczepieniu jest najmniejszy. Młodszych niemowląt nie szczepimy z tego powodu, że ospa w tym czasie rzadko kiedy się przyjmuje.

Pozatem musimy pamiętać o tem, że niemowlę przeznaczone do szczepienia musi być bezwzględnie zdrowe. Na zdrowie dziecka zwracamy uwagę z tego względu, że szczepienie ospy jest jakgdyby przebyciem choroby o lekkim przebiegu, która jak każda choroba osłabia ustrój, a tem samem może spowodować nasilenie współistniejącego cierpienia. Nie szczepimy ospy niemowlętom z katarem, kaszlem, stanami gorączkowemi, biegunkami lub też wypryskami skórnemi. Jedyną chorobą, która nie jest przeciwwskazaniem do szczepienia ospy, jest koklusz. Zaszczepienie ospy w kokluszu może nawet spowodować przerwanie tegoż.

Trzecim momentem, na który należy zwrócić uwagę, jest temperatura powietrza. Wielkie upały będą przeciwwskazaniem do szczepienia. Gorączka w czasie upałów jest gorzej znoszona przez niemowlęta,

a nigdy nie możemy przewidzieć, jak nam zareaguje niemowlę na szczepienie ospy. Zimna i mrozy nie są przeszkodą do szczepienia ospy.

Jest jeszcze jeden czynnik, który może nas wstrzymywać od szczepienia ospy. Mam tu na myśli różne epidemje chorób zakaźnych, zwłaszcza grypy. Ma to specjalne znaczenie w tych środowiskach, gdzie dziecko po szczepieniu nie może być odosobnione.

Teraz napewno zrozumiemy dlaczego do szczepień masowych wybrany został miesiąc maj. Wiemy, że w tym okresie są szczepione całe setki dzieci, które bezpośrednio przed szczepieniem nie mogą być poddane oględzinom lekarskim. Pozatem jest to okres jeszcze niezbyt wielkich upałów, okres, jak już wyżej nadmieniłam, nielicznych przypadków gryp i biegunek, a więc czas najlepszy do masowych szczepień.

Jak już nadmieniłam, ważną rolę przy szczepieniu odgrywa wiek, a zatem dzieci urodzone w czasie pomiędzy marcem a jesienią każdego roku, czekając do maja następnego roku, stałyby się dość duże, a temsamem byłyby narażone na silniejszy odczyn poszczepienny.

W myśl zatem tego, co powiedziałam na początku artykułu, nie będziemy ze szczepieniem ospy czekali do maja następneog roku, a zaszczepimy ją na jesieni, czy też w zimie, uwzględniając przytem wszystkie wyżej podane ostrożności.

Jeżeli chodzi o wrzesień i październik, to pod względem pogody, zdrowotności niemowląt nadają się one doskonale dla szczepień ospy, zwłaszcza tym dzieciom, które z powodu choroby nie mogły być szczepione na wiosnę. Decyzję co do szczepienia w zimowych miesiącach najlepiej zostawić lekarzowi domowemu, który nalepiej zna dziecko jak również i warunki, w których ono żyje.

Tyle co do szczepienia ospy w jesieni. O innych szczepieniach chodzi tu o szczepienia przeciw błonicy, płonicy i durowi brzusznemu) powiem tylko kilka słów.

Wiek w tych szczepieniach odgrywa rolę. A mianowicie, pamiętać należy, aby szczepić dzieci małe — już od drugiego roku. A to z tego względu, że są one najbardziej wrażliwe na wszelkie choroby zakaźne, a po drugie, że świetnie znoszą wszelkie szczepienia.

Na to aby powstało uodpornienie przeciwko jakiejś chorobie, potrzebny jest czas, w którym ustrój tę odporność wytwarza, a zatem należy dzieci uodparniać przed rozpoczęciem epidemji. Choroby zakaźne trwają cały rok, jednak nasilenie ich przypada dla duru brzusznego pod koniec lata na początku jesieni, dla błonicy, w październiku, listopadzie i grudniu.

Szczepić zatem przeciwko tym chorobom najlepiej na wiosnę, jednakże nie szkodzi szczepić w lecie, na początku jesieni, a nawet i w

zimie. Oczywiście wówczas szczepienie może być mniej skuteczne. Ponieważ jednak choroby zakaźne trwają cały rok, nigdy nie wiemy, kiedy może nastąpić moment zakażenia — lepiej zatem szczepić nawet później to znaczy nie tylko na wiosnę, jak nie szczepić wcale.

Dr. Zofja Glińska.

Lato a „przeziębienia".

Przychodnia dla chorych dzieci w miesiącach letnich. Godzina przyjęć.

Wchodzi mamusia z niemowlęciem na ręku. Lekarz patrzy i słucha: malec sapie, od czasu do czasu pokasłuje.

„Co Panią dziś sprowadza do przychodni?" pyta lekarz. „Dziecko mi się przeziębiło, Pani Doktorze; kaszle, kicha i nie może ssać. Wczoraj miała gorączkę. Robię sobie wyrzuty, że za dużo ją wietrzę i może za lekko ubieram na spacer", mówi zatroskana mama.

Lekarz spokojnie nadal obserwuje dziecko i matkę — widzi suche, spieczone wargi matki, półotwarte usta i opryszczkę koło nosa. Pyta dalej: „A Pani od jak dawna ma katar?" — „O, ja już od tygodnia". — „A czy nie przypuszcza Pani, że dziecko zaraziło się od Pani?" — „Może nawet tak jest, Pani Doktorze, bo stale z małą przebywam, ale w domu przypisują winę nowoczesnemu sposobowi chowania małej. Uważają, że jest zanadto hartowana i dlatego się przeziębia".

Oto próbka rozmowy z inteligentną matką, która orjentuje się w przyczynach katarów dróg oddechowych, ale jest jeszcze obciążona przesądami swego otoczenia.

Następny pacjent: 2-letni chłopiec, blady, zmęczony, z mokrym noskiem. Matka wchodzi do gabinetu przyjęć, z lękiem patrzy na otwarte okno i staje.

„Proszę, niech Pani synka rozbierze". — „Ale proszę Pani Doktór, okno jest otwarte, a Zygmunt jest przeziębiony". — „Niech się Pani nie boi, na dworze jest tak samo ciepło, jak w pokoju": Matka przekonana słowami lekarki, do której stale się zwraca o poradę, zaczyna rozbierać chłopca. Rozbieranie trwa dość długo; kolejno zdejmuje: szalik, palto sweterek i 2 koszule (latem!).

„Dlaczego Pani dziecko tak ciepło ubrała? — przecież jest cały mokry od potu!" — „Mój mały ciągle się przeziębia, parę dni temu był nawet rozgrzany. Nie wypuszczam go z domu od tygodnia".

I tu zaczyna się objaśnianie, tłu-

maczenie, przekonywanie matki, że:

1 — katar i grypa zależą od obecności odpowiednich zarazków i od stopnia odporności ustroju;

2 — im bardziej chronimy dziecko przed działaniem świeżego powietrza, tem mniej jest ono odporne i częściej choruje;

3 — przegrzewanie prowadzi do pocenia się i naraża dziecko na nagłą zmianę temperatury, która rzeczywiście może dziecku zaszkodzić;

4 — należy chronić dzieci przedewszystkiem przed chorymi, którzy tym łatwiej zarażają dziecko, im ono jest młodsze i mniej zahartowane, to znaczy im mniej jest przyzwyczajone do przebywania na świeżem powietrzu w lekkiem ubraniu i do częstego używania wody.

Perswazje dość często trafiają do rozsądku matki, ale rzadziej do jej otoczenia, szczególnie, jeśli jest starsze wiekiem i ma tak zwane doświadczenie, a więc trudno jest przekonać np. babcię. Doświadczenie babci polega zazwyczaj na tem, że wychowała własne dzieci. Pewną siebie babcię zbija jednak często z tropu następujące pytanie: „Ile dzieci wydała Pani na świat, a ile wychowała?“—„Urodziłam 8-o, wychowałam 5-ro“. A więc z temi metodami wychowczemi babci nie jest tak pewnie...

Na co zmarły niedochowane dzieci? — Na zapalenie płuc, na „przeziębienie“ czyli na choroby zależne właśnie od zakażenia i braku odporności, związanej z niewłaściwemi warunkami higjenicznemi, jak brak powietrza, wody i słońca.

A oto trzeci obrazek:

Matka wnosi do gabinetu dużą paczkę, owiniętą w bajową kołdrę. Po upewnieniu się, że w pokoju niema przeciągu, zaczyna ostrożnie odsłaniać niemowlę, a więc odwiązuje długą poduszkę z pierza, odwija drugą „wewnętrzną“ kołderkę, unosi kaftanik i koszulkę z lękiem, że dziecku może będzie za chłodno w pokoju.

„Proszę zdjąć koszulkę“ — mówi lekarka. — „Boję się dziecko zaziębić; czyści go od kilku dni, dużo płacze, ma przeziębiony brzuszek“. Matka daje się namówić, rozbiera dziecko zupełnie i odsłania przed oczami lekarki przykry widok — skórę czerwoną, mokrą, gęsto pokrytą czerwonymi wykwitami, a wśród nich sporo pęcherzyków ropnych.

„Czy Pani wie, że sama Pani zawiniła? Przecież dziecko ma obfite potówki, ponieważ jest przegrzane i z tego samego powodu ma rozwolnienie. Ubiera Pani dziecko jak na mróz i chroni je od przewiewu. Tego nie wytrzymałby dorosły, a co dopiero 2-u miesięczne niemowlę! Powinna Pani czemprędzej odzwyczaić dziecko od takiego ubierania, bo inaczej przez ca-

le lato malec cierpieć będzie na biegunkę".

Lekarka bada dziecko, przepisuje lekarstwo i objaśnia dalej: „Lekarstwo przepisuję dla ułatwienia Pani zadania, ale samo leczenie polega na zaprzestaniu przegrzewania dziecka i na ścisłem przestrzeganiu godzin karmienia".

Niesłuszne są obawy matek przed zakatarzeniem z przeziębienia, szczególnie w miesiącach letnich, kiedy różnica temperatury między dobrze wietrzonem mieszkaniem a ulicą lub ogrodem jest minimalna, a główną rolę w powstawaniu kataru nosa odgrywa zarażanie przez osoby kichające lub kaszlące. Zetknięcia się dziecka z takiemi osobami należy skrupulatnie się wystrzegać, natomiast nie żałować dzieciom świeżego powietrza. Co innego zimą, kiedy znaczna różnica temperatury może odgrywać pewną rolę w powstawaniu katarów dróg oddechowych.

Co się tyczy letniej biegunki niemowląt, to jest faktem stwierdzonym, że przyczynia się do niej bardzo wydatnie przegrzanie, a istotnem podłożem jej jest zakażenie drobnoustrojami chorobotwórczemi.

Dr. S. Gleichgewichtowa.

Kilka słów o ciemieniu.

Obecność ciemienia na główce niemowlęcia tej miękkiej przerwy w twardem sklepienu czaszki, jest dla niejednej matki źródłem ciągłego niepokoju. W myśli zadaje sobie szereg pytań: „czy aby można myć bezkarnie główkę w tem miejscu bez obawy uszkodzenia jej", „czy aby ciemię nie jest zbyt duże, lub zbyt małe", „czy aby zarośnie na czas"?...

Dlatego też warto powiedzieć słów kilka o ciemieniu i jak właściwie zachowuje się ono w warunkach normalnych.

W życiu płodowem całe sklepienie czaszki jest początkowo błoniaste, później ulega ono stopniowo skostnieniu. Noworodek przychodzi na świat ze skostniałem już sklepieniem czaszki, za wyjątkiem małej czworobocznej luki na

szczycie główki wypełnionej tkanką błoniastą. Jest to właśnie interesujące nas w tej chwili ciemię przednie. Przedniem nazywa się ono w odróżnieniu od ciemion tylnego i bocznych — luk błoniastych, umiejscowionych jak same nazwy wskazują w tyle i w bocznych częściach czaszki, które jednak zarastają przeważnie już przed urodzeniem dziecka, a widoczne są po urodzeniu tylko u niemowląt niedonoszonych lub bardzo drobnych.

W pierwszych miesiącach życia niemowlęcia zarówno błona jak i brzegi kostne ciemienia są miękkie, później stopniowo twardnieją. W miarę wzrostu niemowlęcia ciemię ulega zmniejszeniu, przez pewien czas wyczuwalne jest jeszcze pod postacią małego otworka, aż wreszcie znika zupełnie. Ostatecznie zarośnięcie ciemienia następuje zazwyczaj między 15-tym a 18-tym miesiącem życia.

W terminie zarastania ciemienia są często dość duże wahania indywidualne. Zdarza się, że roczne dziecko ma już ciemię zarośnięte, bądź też, że u dziecka 1½-rocznego stwierdzamy jeszcze obecność małego otworka. Jedno i drugie niezawsze musi być dowodem choroby, jednak zaznaczyć należy, że bardzo wczesne zarośnięcie ciemienia np. już w początku drugiego półrocza życia może iść w parze z zahamowaniem wzrostu czaszki i z pewnym niedorozwojem umysłowym, naodwrót zaś, duże ciemię u dziecka około dwuch lat, łącznie z innemi jeszcze objawami, świadczyć będzie o daleko posuniętej krzywicy.

W warunkach prawidłowych błona ciemienia nie jest ani napięta, co można stwierdzić dotykiem, ani wygórowaną, co można stwierdzić okiem. Spostrzeżenia te dotyczą jednak jedynie niemowlęcia spokojnego, gdyż przy krzyku ciemiączko zawsze uwypukla się i napina.

Kończąc ten artykuł, chciałabym się rozprawić z przesadnemi obawami młodej mamusi — uszkodzenia główki niemowlęcia przy myciu.

Niewątpliwie jakiś silniejszy uraz mechaniczny łatwiej może uszkodzić błonę ciemienia, niż twardą kość czaszki, jednak nie należy wpadać w przesadę — w żadnym bowiem razie zwykłego mycia główki, a nawet usuwania strupków ciemieniuchy z okolicy ciemienia — nie można nazwać urazem mechanicznym.

Wszystkie te pospolite w pielęgnacji niemowlęcia zabiegi w żadnym razie krzywdy dziecku nie zrobią.

Dr. M. Słopnicka.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

O niemowlętach trudnych do odżywiania.

1. Czy niemowlęta zdrowe, donoszone i o dobrej wadze mogą sprawiać kłopoty w związku z ich odżywianiem?

Niemowlęta takie najczęściej nie sprawiają żadnych kłopotów, ale i wśród nich mogą być wyjątki.

2. Jakie to będą wyjątki?

Wyjątki dotyczą najczęściej dzieci bardzo leniwych.

3. Które z pośród niemowląt zaliczamy do leniwych?

Niemowlęta o mocnej budowie, dobrze rozwinięte, ale ociężałe, z trudnością zdobywające się na wysiłek potrzebny do ssania, zasypiające podczas jedzenia i t. p.

4. Jak należy postępować z tego rodzaju niemowlętami?

Niemowlęta leniwe należy pobudzać do pracy w czasie ssania, ożywiać, nie pozwalać na zasypianie (poruszyć, gdy zasypiają, lekko uszczypnąć i t. p.).

5. A z jakiemi niemowlętami otoczenie ma najwięcej trudności w czasie karmienia?

Z niemowlętami wątłemi i z niemowlętami, które wskutek pewnych wad rozwojowych (np. zajęcza warga, wilcza paszcza) mają trudności w przyjmowaniu pokarmu.

6. Jakie niemowlęta uważamy za wątłe?

Niemowlęta o zbyt małej wadze (poniżej 2.500 gr.). Niemowlęta tego rodzaju nie mają dosyć sił do ssania i wymagają specjalnej pielęgnacji.

7. Jak należy je odżywiać?

Pokarm należy im podawać w mniejszych ilościach, ale zato częściej niż zwykle. Potrzeba zatem przystawiać je do piersi 7 i więcej razy na dobę. Jeśli są zbyt słabe, by móc ssać, należy pokarm zestrzykiwać i podawać go łyżeczką. Gdy chodzi o wyjątkowo słabe niemowlę, uciekamy się nawet do podawania małych ilości pokarmu kroplomierzem.

8. Jak długo może trwać taki sposób odżywiania?

Tak długo, aż niemowlę będzie dostatecznie silne, by mogło być karmione normalnie.

9. Na czem polegają trudności w żywieniu niemowląt z wadliwą budową warg i podniebienia?

Dzieci takie nie mogą obchwytywać brodawki przy ssaniu i zachłystują się łatwo przy połykaniu pokarmu.

10. Jak należy z niemi postępować?

Jeśli wada rozwojowa jest niezbyt duża (np. tylko warga zajęcza), wtedy niemowlę może nauczyć się stopniowo obchwytywać wargami brodawkę; jeżeli jednak wada jest bardzo znaczna (np. duże rozszczepienie podniebienia); niemowlę mimo wielu prób ssać nie potrafi, wtedy należy pokarm zestrzykiwać i podawać go dziecku ostrożnie łyżeczką.

11. Czy te omówione wyżej kategorje obejmują wszystkie dzieci, trudne do żywienia?

Niewszystkie. Bywają także dzieci nerwowe, które ze względu na ten swój stan nie potrafią doprowadzić aktu ssania do końca.

12. Co pozatem cechuje te dzieci?

Dzieci takie są skłonne do zrzucania pokarmu, grymaszą i niespokojnie śpią.

13. Na co trzeba zwracać uwagę przy odżywianiu i pielęgnacji tego rodzaju dzieci?

Na ścisłe przestrzeganie godzin karmienia i zapewnienie dziecku spokoju. Wszelkie bowiem zachęcanie do jedzenia, huśtanie, niańczenie pogarsza tylko sprawę.

14. O czem nie należy zapominać, gdy się mówi o dzieciach nerwowych?

O tem, że niemowlę może się także denerwować podczas ssania lub ssać niechętnie i wtedy, gdy: 1) w piersi jest mało pokarmu lub 2) pierś jest tak twarda, że niemowlę nie potrafi z niej ssać.

15. Co wtedy należy robić?

W pierwszym wypadku należy dziecku brakującą ilość pokarmu uzupełnić, w drugim — pierś „wyrobić“ przez kilkakrotne przystawienie do niej dziecka starszego i t. d.

16. A czy można niemowlęta trudne do odżywiania odstawiać od piersi tylko z powodu trudności, jakie te dzieci nastręczają przy ich odżywianiu?

Stanowczo nie można. Niemowlęta takie jeszcze bardziej po-

trzebują odżywiania piersią matki, niż niemowlęta silne i zupełnie zdrowe.

17. A co robić, jeśli któreś z dzieci, o których była mowa wyżej, nie zjada całej swej należnej porcji, a mimo to przybiera mu dostatecznie wagi?

Nie należy się tem niepokoić.

18. Dlaczego?

Bo dzieci w tym samym wieku mogą mieć różne zapotrzebowania co do ilości pokarmu. Zależy to między innemi od ruchliwości dziecka, pory roku, sposobu ubierania i t. p.

19. O czem jednakże trzeba wtedy pamiętać?

Że resztę pokarmu należy zestrzyknąć. Nieodstrzyknięta bowiem reszta powoduje zanik pokarmu w piersi.

Dr. P. Wójciak.

Higjena zębów mlecznych do 2 r. życia.

Jedną z najczęstszych skarg dzieci — to ból zębów.

Aby zapoznać się z przyczyną bólu zębów, musimy choć pobieżnie zaznajomić się z anatomją zębów, szczęk i okolic. W bardzo więc krótkim zarysie podam te dane.

W każdym zębie rozróżniamy 3 części: koronę, szyjkę i korzeń. Korona jest to część widoczna w jamie ustnej, pokryta cienką otoczką, t. zw. szkliwem, które jest bardzo odporne na działanie wszelkich czynników. Pod warstwą szkliwa jest tkanka kostna, t, zw. zębina.

Szyjka zęba, — normalnie, pokryta jest dziąsłem, w ten sposób tylko szkliwo wystawione jest na szkodliwe wpływy zewnętrzne

Korzeń zęba zbudowany jest z zębiny i tkwi w kości szczęki, nie w dziąśle, jak to powszechnie mówią.

Korony zębów mogą meć kształt płaski ostry, jak siekacze — do chwytania, przecinania, lub stożkowaty, jak kły — do rozrywania. Pozatem zęby przednie sieczne odgrywają ważną rolę przy mowie, gdyż język przy wymawianiu niektórych spółgłosek, aby je wymówić, musi się oprzeć o te zęby (stąd zrozumiała jest jedna z przyczyn seplenienia).

Za kłami mamy zęby do żucia— małe i duże trzonowe, które służą do miażdżenia. W tym celu powierzchnie ich są szersze, płaskie z rowkami.

Rowki te są konieczne do żucia, ale tem samem są i punktem wyjścia dla próchnicy.

W środku każdego korzenia i korony jest kanał, w którym znajdu-

je się t. zw. miazga, składająca się z włókna nerwowego, tętniczki doprowadzającej i żyłki — odprowadzającej krew z zęba.

Miazga utrzymuje ząb przy życiu, to też należy się starać o jaknajdłuższe utrzymanie żywotności zęba.

Rozróżniamy zęby mleczne i stałe. Mleczne zęby wyrastają w okresie od ½ do 2½ lat i składają się w każdej szczęce z 4 siekaczy, 2 kłów i 4 trzonowców, razem 20 zębów w obu szczękach.

A teraz w paru słowach, jak konserwować zęby mleczne u niemowląt?

1. Nie dawać ssać smoczka dla zabawy (o skutkach tego przyzwyczajenia opowiem w artykule poświęconym zniekształceniom szczęk i zębów).

2. Nie dawać do ssania szmatek z cukrem.

3. Nie myć palcem ani szmatką jamy ustnej dziecka, gdyż przez takie obrażenia mechaniczne błony śluzowej może powstać stan zapalny dziąseł.

4. Należy natomiast pomagać dzieciom przy wyrzynaniu się zębów przez podawanie do gryzienia kościanego szerokiego kółka-zabawki — sprzyja to rozwojowi zębów i dziąseł.

5. Należy czyścić ząbki niemowląt przez podawanie im rano i wieczorem po 3—4 łyżeczki przegotowanej wody. Przez wzbranianie się od przyjęcia tego płynu, dziecko zazwyczaj rozprowadza go po ząbkach, dząsłach i tem samem b. dobrze je oczyszcza.

Te pięć rad wyczerpuje zagadnienie higjeny zębów niemowlęcia. Pozatem musimy pamiętać, że każde zaburzenie w trawieniu ujemnie odbija się na uzębieniu niemowlęcia. To samo da się powiedzieć o krzywicy. A więc wszystko z zakresu higjeny i odżywiania, co może uchronić dziecko przed temi cierpieniami, powinno być zrobione z całym pedantyzmem.

S. Grzybowski.

Następny numer „Młodej Matki" ukaże się już normalnie w dniu 1 października b. r.

O przekarmianiu owocami i jarzynami.

Niejednokrotnie na łamach naszego pisma zwracaliśmy uwagę matkom na konieczność uwzględniania owoców i jarzyn w djecie niemowląt i dzieci. Podkreślaliśmy, iż witaminy i sole mineralne zawarte w tych pokarmach, sprzyjają prawidłowej przemianie materji i wywierają dobroczynny wpływ na normalny rozwój organizmu.

Ale to nie znaczy, że inne składniki pokarmowe jak białko i tłuszcze mają być usunięte lub znacznie uszczuplone w jadłospisie dzieci. Wręcz przeciwnie, muszą one być podawane w dostatecznej ilości, gdyż białko jest materjałem budulcowym, a tłuszcz bardzo wydajnem źródłem ciepła.

Tymczasem spotykamy cały szereg matek, które przez niezrozumienie lub nieświadomość przy odżywianiu swoich dzieci popełniają duży błąd, podając im nadmierne ilości surowych owoców i jarzyn. W rezultacie zbędne ograniczenie pokarmów białkowych jak mięso, mleko i ser, mącznych oraz tłuszczów. Matki przytem sądzą, że w ten sposób uzyskają lepszy wygląd dziecka, większy przyrost wagi i maksymum zdrowia.

Zdaję sobie sprawę, że niektórym matkom trudno jest zachować należyty umiar przy układaniu djety dziecka. Dlatego też chcę pokrótce wytłumaczyć, jakie są skutki nadmiaru owoców i jarzyn w djecie dziecka.

Wiadomo, że organizm dziecka może przyswajać i wykorzystywać tylko pewne ilości tych składników. Nadmiar owoców i jarzyn zostaje wydalony, a więc stracony bez korzyści. Ale na tem nie koniec.

Jak wiemy, trawienie wymaga dużej pracy ze strony organizmu. Podając więc duże ilości owoców i jarzyn, zmuszamy organizm do wykonywania bezużytecznej pracy.

Zasługuje jeszcze na uwagę fakt, że przekarmianie temi substancjami może doprowadzić do zaburzeń żołądkowo-jelitowych dzięki obecności w owocach i jarzynach drzewnika, który będąc w nadmiarze pobudza jelita do nadmiernych ruchów i sprzyja powstawaniu biegunek.

Jak wynika z powyższych rozważań, djeta dziecka powinna być djetą mieszaną, uwzględniającą wszystkie składniki pokarmowe.

Wyłączna zaś djeta jarzynowo-owocowa, zresztą bardzo kosztowna, może być wprowadzona jedynie na zlecenie lekarza. W tym ostatnim przypadku pożądana jest rozmaitość zarówno jarzyn jak i owoców.

Podawanie jednego tylko gatunku owoców lub jarzyn może być dla dziecka przykre i męczące, a pozatem różne gatunki owoców i jarzyn mają swoje odrębne właściwości i w urozmaiconej djecie owocowo - jarzynowej wzajemnie się uzupełniają.

Dotychczas mówiliśmy o dzieciach starszych. Taki sam błąd robią matki, stosując w nadmiarze surowe soki jarzynowe czy owocowe u niemowląt. Niedawno widziałam 4-miesięczne karmione piersią niemowlę, które dostawało 2 razy dziennie po 50 gr. soku pomarańczowego. Oczywiście była to straszna przesada.

Na zakończenie, ażeby matki mogły uniknąć podobnych błędów, podam normy, jakie obowiązują pod tym względem niemowlęta i starsze dzieci. Niemowlęta sztucznie żywione powinny dostawać soki owocowe bądź też jarzynowe poczynając mniej więcej od 3 miesiąca życia, natomiast dzieciom karmionym piersią wystarczy podawać je od 5 miesiąca życia. Przytem rozpoczynamy od ½ łyżeczki od herbaty soku, zwiększając tę ilość stopniowo do 5—6 łyżeczek dziennie i nie przekraczając pod koniec pierwszego roku 10 łyżeczek. Jarzyny przetarte zaczynamy podawać mniej więcej w końcu drugiego kwartału życia. Ilość jarzyn waha się w tych samych granicach co soki.

Dzieciom powyżej roku wystarczy podawanie owoców surowych w całości lub skrobanych raz dziennie w ilości, odpowiadającej mniej więcej objętości jednego posiłku. U tych dzieci podajemy również raz dziennie jarzyny jako jedno z dań obiadowych.

Normy powyższe dotyczą, rzecz prosta, tylko dzieci normalnych. Odstępstwa od powyższych norm mogą i mają często miejsce, jednakże o nich może decydować tylko lekarz domowy.

A więc nie przesadzajmy!

Dr. W. Luxenburgowa.

Ze skrzynki do listów.

Kiedy nie wolno kąpać dziecka?

Pani Rozalji K. w Olkuszu. Dobrze, że takie pytanie wpłynęło do naszej Skrzynki. Dłuższy czas na tego rodzaju pytanie czekałem, no i wreszcie doczekałem się. W codziennej swojej pracy spotykam się również z temi pytaniami, ale z natury rzeczy wynikało, że musiałem na nie odpowiedać „tak" lub „nie", rzadko tylko uciekając się do dłuższych wyjaśnień.

List Pani daje mi sposobność do omowienia tej sprawy trochę obszerniej.

Taką sobie zwykłą kąpiel dziecięcą, połączoną z myciem, rodzice naogół traktują jako jakiś poważny, ba, nawet ryzykowny zabieg, który może, zdaniem ich, dziecku zaszkodzić. Dlatego też z ust rodziców bardzo często słyszy się, że dziecko po kąpieli zachorowało.

W związku z tem powstają nierzadko przykre nieporozumienia rodzinne, bo oto mąż obwinia żonę, czasem żona męża, babcię lub opiekunkę, że ostatnia kąpiel stała się przyczyną gorączki, kaszlu lub kataru u dziecka.

Jeżeli choroba dziecka ma przebieg niepomyślny, to osoba, na której ciąży odpowiedzialność za kąpiel, ma potem wyrzuty sumienia.

Te wzajemne oskarżenia lub samooskarżenie łatwo bardzo trafiają do przekonania szerszego ogółu. Nie przekonają one jednak prawie nigdy lekarza, który w tych wypadkach najczęściej poszukuje winowajcy wśród zarazków chorobotwórczych.

A zatem, w tem przypisywaniu winy w przypadku zachorowania dziecka wyłącznie ostatniej jego kąpieli jest tak mało słuszności, że z takim zarzutem można prawie nie liczyć się.

W rozważaniach nad przyczyną zachorowania dziecka można wprawdzie niekiedy brać pod uwagę kąpiel, ale tylko taką kąpiel, która była wykonana wybitnie nieudolnie.

A ogół matek kąpieli boi się. Przy najlżejszem niedomaganiu dziecka kąpiel zostaje odwołana. Dziecko kichnie, zakaszle, ma katar, już go nie kąpie się. Niezagojony pępek, jakiś pęcherzyk na skórze, nieżyt kiszkowo - żołądkowy, przejściowa krótkotrwała gorączka jest naogół dostatecznym powodem do zaniechania kąpieli dziecka przez długie nieraz dni lub tygodnie. Dziecko długo niekąpane nie może mieć czystej skóry. Skóra poci się, zja-

wiają się na niej potówki, swędzenie. Dziecko drapie się często aż do krwi, nie sypia, traci apetyt, mizernieje i wtedy skłonne jest do rozmaitych chorób.

Zgłaszając się do lekarza o poradę z powodu jakiegoś niedomagania dziecka, rodzice często zadają pytania, czy można je kąpać. Pragną jednak usłyszeć odpowiedź, że nie można, bo taka odpowiedź najlepiej im trafia do przekonania.

Są jednakże, nieliczne wprawdzie wypadki, kiedy lekarz specjalnie ostrzega matkę, żeby przez pewien czas nie kąpała dziecka. Takie ostrzeżenie bardzo, a bardzo zawsze przypada do gustu rodzicom.

Nie kąpią wtedy dziecka bardzo długo, ze znacznem przekroczeniem terminu, długo aż do przesady.

Zdarzyło się, naprzykład, że do jednego z lekarzy zgłosili się rodzice z dzieckiem, u którego stan skóry aż nadto wymownie świadczył, że dziecko to długo nie było kąpane. Zirytowany lekarz zapytał rodziców, dlaczego w tak brudnym stanie utrzymują dziecko.

„Przecież pan doktór nie kazał go kąpać" mówią zdziwieni rodzice.

„Kiedyż to było?" Nie czekał na odpowiedź, tylko zajrzał do swoich notatek. Z notatek wyczytał, że było to przed dwoma laty.

Czy kąpiel, którą wszyscy tak lubimy, może być niebezpieczna? Dzieci za kąpielą przepadają. Wyjątki są rzadkie. Kąpiel odświeża, orzeźwia, po kąpeli czujemy się lepiej, byleby nie trwała za długo i nie była zbyt gorąca.

Kaszel, katar, czy wogóle jakieś niedomaganie dziecka nie powin-

---

ny od kąpieli odstraszać. W tych wypadkach kąpiel stanu dziecka nie pogorszy. Dzecko do roku musi być kąpane codziennie, po roku codziennie lub co drugi dzień zależnie od pory roku.

Przerwa w kąpielach może być spowodowana tylko ciężką obłożną chorobą dziecka i na specjalne zlecenie lekarza. Podczas ciężkiej choroby dziecka ustalony porządek, codzienny tryb życia ulega zachwianiu; nie czas wtedy myśleć o kąpieli, ale gdy dzecko cierpi na drobne dolegliwości, to kąpieli nie możemy zawieszać.

Kąpiąc codziennie, utrzymujemy dziecko w czystości, a czystość to zdrowie. Kąpiel działa kojąco na system nerwowy, powoduje należyty krwiobieg całego ciała, jest zawsze przyjemna, zaszkodzić chyba może wtedy, jeżeli jest niezdarnie wykonana.

Po wykąpaniu dziecka musimy je natychmiast dobrze wysuszyć, owijając je w suche prześcieradło i kołderkę, bo narażamy je na zbędne oziębienie, jeżeli prześcieradła i kołderki nie mamy pod ręką i zbyt dużo czasu tracimy na poszukiwanie tych rzeczy.

Jeżeli Pani miała cierpliwość i doczytała moją na swój list odpowiedź do końca, to nie poskarży się chyba, że zbyłem Jej pytanie odpowiedzią zbyt lakoniczną.

Dr. S. Średnicki.

Podsłuchane rozmowy.

Czy oddać do przedszkola?

— Już jesień nadchodzi i wkrótce trzeba będzie wracać do Warszawy. Doprawdy nie wiem co robić z Fredziem? Czy nadal zatrzymać go w domu, czy też oddać do przedszkola?

— Jeżeli mnie pytasz o zdanie, to stanowczo radzę Ci przedszkole. Dziecko zupełnie inaczej rozwija się w otoczeniu innych dzieci.

— Tak, to może prawda. Ale dziecko, które chodzi do przedszkola jest znacznie mniej na powietrzu. Czy nie odbija się to ujemnie na jego zdrowiu?

— Trudno, każda rzecz ma swoje złe i dobre strony. Jeżeli dziecko jest mniej na powietrzu i na tem może trochę traci jego zdrowie, to zato będąc pośród innych dzieci znacznie lepiej jada. Już masz rekompensatę. Wiemy wszyscy, że widok ludzi konsumujących pobudza apetyt. Jeśli chodzi o dzieci niechętnie jedzące, śniadanie spożyte w towarzystwie koleżanek i kolegów ma duże znaczenie wychowawcze i zdrowotne.

— A czy nie sądzisz, że dziecko więcej korzysta w domu pod opie-

ką matki czy wychowawczyni niż w przedszkolu. Przecież tam jest dużo dzieci, a tutaj całą uwagę oddaje się wyłącznie jemu.

— O nie, z tem się stanowczo nie zgadzam. Po pierwsze dziecko wychowywane w domu, zwłaszcza jeśli jest jedynakiem, przeważnie staje się odludkiem i nie umie bawić się z innemi dziećmi. Powtóre, właśnie dlatego, że wszyscy jedynie jemu poświęcają uwagę, staje się ono we własnem pojęciu osobą najważniejszą, ośrodkiem dokoła którego obracają się zainteresowania całego otoczenia.

Dziecko przyzwyczaja się do faktu, że jest przedmiotem trosk i zabiegów ludzi dorosłych, przyjmuje wszystkie przysługi, jak należną daninę, nie mając okazji odwzajemnienia się, bo przecież on, otaczającym dorosłym na nic nie może się przydać.

— A przecież w przedszkolu dziecko również jest otoczone opieką i troskliwością?

— Owszem, jest. Ale tam widzi ono, że wszystkie dzieci korzystają z tych samych względów i zaczyna rozumieć, że są one okazywane nietylko jemu w postaci jakiegoś wyjątkowego przywileju, ale wiekowi. Zaczyna więc rozumieć, że jeżeli dorośli usługują mu, to tylko dlatego, że jest ono dzieckiem bezradnem i potrzebującem pomocy, a nie despotycznem książątkiem. Poza tem dziecko w przedszkolu uspołecznia się. Przyzwyczaja się do życia w gromadzie, do podporządkowania się jej organizacji i regulaminowi. Jeśli chce korzystać z grzeczności otoczenia, musi samo również być miłe i uprzejme. Nieraz wyświadcza drobne przysługi koleżankom i kolegom i stopniowo wdraża się do życia w społeczeństwie.

— A czy nie sądzisz, że w domu dziecko rozwija się lepiej pod względem umysłowym? Czyta mu się książeczki, uczy wierszyków, odpowiada na wszystkie pytania.

— O nie, i z tem się nie zgadzam. Dziecko w domu otrzymuje odpowiedzi na te tylko pytania, które ono zadaje. Niezawsze matka czy wychowawczyni ma tyle inicjatywy czy też zdolności pedagogicznych, żeby opowiadać samorzutnie o rzeczach, o których wiedzieć powinno. A ile razy dziecko w domu wcale nie otrzymuje żadnej odpowiedzi na zadawane pytania, jeśli otoczenie nie ma humoru lub nie potrafi odpowiedzieć. Natomiast w przedszkolu dziecko słyszy pytania zadawane przez rówieśników i udzielane na nie odpowiedzi przez wykwalifikowane wychowawczynie. Procz tego w sposób celowy i systematyczny wzbogaca się zasób wiadomości dziecka. Jednem słowem przedszkole, nakładając pewne drobne obowiązki, kształtuje charakter i wprowadzając dziecko w otoczenie innych ludzi rozszerza horyzont jego myśli.

— A co robić z przeszkodami natury technicznej? Naprzykład co ma robić z popołudniem dziecka

matka, pracująca przez cały dzień poza domem, tak jak ja. Dopóki Fredzio był w domu miałam wychowawczynię, która przychodziła o 8 rano i odchodziła o 8 wieczorem. Siedziałam w biurze spokojnie, wiedząc, że dziecko ma opiekę.

— I na to można znaleźć radę, jeśli nie chcesz zostawić dziecka pod opieką służącej. Przyjmiesz panienkę na t. zw. pół-kondycji i zobaczysz, że koszt przedszkola i jej pensji nie wyniesie drożej niż sama tylko wychowawczyni, której płacisz dość dużo i która jest u Ciebie z całodziennem utrzymaniem.

— Powiedzmy, że tak. Ale wyobraź sobie, że dziecko jest chore. Kto z nim będzie przed południem, nim przyjdzie wychowawczyni.

— Ręczę, że nie będzie samo. Przedewszystkiem wychowawczyni dziecka niezawsze ma zajęcie przed obiadem i w wypadku choroby może być przez cały dzień. Powtóre, jeżeli dziecko jest poważnie chore, Ty możesz się zwolnić z biura. Pozatem babcia, ciotki, przyjaciółki i ostatecznie służąca, zaopiekują się małym. Zresztą, jak już powiedziałam każda rzecz ma swoje złe i dobre strony i trzeba się zastanowić, co przeważa. W tym wypadku plusów jest więcej.

— Wiesz, wydaje mi się, żeś mnie przekonała. Naradzę się z mężem i chyba oddam Fredzia do dobrego przedszkola.

Mgr. Czesława Wasermilówna.

Porady wychowawcze.

V.

Dzisiejsze Porady poświęcone są ogólnym wytycznym, tyczącym się postępowania z nerwowem dzieckiem, u którego przeważa nadpobudliwość psychoruchowa, którą bliżej omawialiśmy w poprzednim numerze naszego pisma.

Ogół wychowawców nie zdaje sobie sprawy, że wzmożona ruchliwość jest dla tych dzieci potrzebą fizjologiczną. One znoszą męki i katusze, gdy nie mają możności wyładowania nadmiaru energji psychoruchowej, np. gdy dużo godzin podczas dnia spędzają w małym pokoju, gdzie muszą się spokojnie zachowywać.

Podkreślić musimy, że zbytnie hamowanie pobudliwości psychoruchowej daje fatalne rezultaty, albowiem w tych wypadkach energja wyładowuje się w nieodpowiedni sposób. Nadmierne krępowanie omawianego typu młodocianych stanowi często podłoże takich objawów jak: tiki, samogwałt, samodręczenie.

Zasadą postawy wychowawczej powinno więc być nie tłumienie aktywności tych dzieci, ale kierowanie ich energji do odpowiedniego łożyska. Z tego względu, że wyładowanie ruchowe jest dla interesującej nas obecnie kategorji młodocianych rzeczą nieodzowną, muszą one prowadzić b. ruchliwe życie. Dlatego w rozkładzie ich zajęć w bardzo szerokim zakresie powinny być uwzględniane spacery, gry ruchowe, sporty. Bardzo wskazana jest gimnastyka rytmiczna.

Dla młodszych dzieci i wychowywanych w mieście, niezastąpione są ogródki Jordanowskie; dla starszych bardzo zalecamy harcerstwo.

Pamiętać jednak musimy o tem, że zajęcia ruchowe dziecka powinny mieć na celu nietylko umożliwienie im wyładowania energji psychoruchowej — zorganizowanej w odpowiedni sposób. One odgrywają bardzo ważną rolę w psychofizycznym rozwoju naszych milusińskich.

Gry ruchowe powinny mieć miejsce na świeżem powietrzu, co jest bardzo ważne z punktu widzenia zdrowotnego.

Organizując dziecku jakieś zajęcie ruchowe, powinniśmy się starać i o to, żeby to zajęcie zajmowało je i pouczało w jakiś sposób. Np. wycinanki, rysowanie uczy pewności ręki i dlatego jest bardzo wskazane, ale w wypadkach braku zainteresowania w danym kierunku nie należy dziecka zmuszać. Możemy je tylko zachęcać.

Ważną rzeczą jest wypróbowanie, jakiego rodzaju zajęcie idzie po linji zainteresowań naszych pupilów. Albowiem praca, która zajmuje dziecko, w dodatni sposób wpływa na jego uwagę. Zajmowanie się przez dłuższy czas jednym przedmiotem uczy skupiania uwagi. Jednakże wychowawca musi się liczyć z tem, że omiawiany typ dziecka łaknie ciągłej zmiany i dlatego nie może się skoncentrować przez dłuższy czas nawet i nad ulubionem zajęciem. Wskazanem jest wynalezienie tego rodzaju zajęć dla tych dzieci, któreby dostarczały im różnych podniet i wrażeń. Np. w lecie pożądanem byłoby przydzielenie młodocianym grządek w ogrodzie, któreby były oddane wyłącznie pod ich nadzór. Praca w ogrodzie ćwiczy spostrzegawczość, wyrabia w dziecku poczucie odpowiedzialności, wzmacnia w niem wiarę we własne siły i możli-

wości. Podniesienie dodatniego samopoczucia jest bardzo ważnem i z tego względu, że wzmożonej nerwowości towarzyszy pogłębione uczucie własnej nieudolności, które przeważnie konpensowane bywa na drodze aspołecznej.

W rozkładzie zajęć nerwowych dzieci należy liczyć się z tem, że one szybko i intensywnie się męczą. Gdy dziecko zmęczone jest jakiemś zajęciem może energicznie wziąć się do pracy zupełnie innego rodzaju. Np., gdy nie interesuje go już zabawa w piłkę, może zabrać się do rysowania. Jednakże gdy czuje się wyczerpanem, musi porządnie odpocząć.

Z tego względu, że uwaga omawianego typu dziecka jest bardzo czujna, to znaczy, że łatwo przyciągają ją (chociaż tylko na krótki okres czasu) różne przedmioty, znajdujące się w polu widzenia — w wypadkach, gdy nasz pupil jest b. zmęczony i musi porządnie odpocząć trzeba go na pewien czas izolować. Aby szybko mógł on powrócić do sił, powinien znaleźć się chociażby na krótko w takiej sytuacji, gdzieby nic go nie podniecało.

Pamiętajmy, że wychowawca omawianej kategorji młodocianych musi zarówno pilną uwagę zwracać na organizowanie dla nich właściwych zajęć jak i przygotowanie im odpowiednich warunków do odpoczynku.

O ile na tle wzmożonej pobudliwości u dziecka występują tiki, to dla zwalczenia ich oprócz ogólnych wskazań podanych powyżej zalecamy przeprowadzenie ćwiczeń ruchowych tego organu, który podlega tikom:, naprzykład należy ćwiczyć mięśnie dłoni przy tiku zginania palców. Ważną rzeczą będzie również wzbudzenie w dziecku wiary, że posiada ono dość silnej woli, żeby się wyzbyć tego brzydkiego przyzwyczajenia. Podkreślajmy, że coraz rzadziej ten tik występuje. Sugestja w danych wypadkach odgrywa bardzo ważną rolę.

W wypadkach, gdy na tle wzmożonej pobudliwości psychoruchowej występuje samogwałt dla walki z tym nałogiem bardzo ważną rzeczą jest odpowiednia organizacja zajęć dziennych młodocianym. Dziecko nie powinno mieć czasu na nudzenie się, gdyż wówczas przychodzą mu do głowy nieodpowiednie pomysły i jego aktywność może się wyładowywać w sposób niewłaściwy. Ważną rzeczą jest, żeby nie znajdowało się dłuższy czas bez dozoru, żeby nie kładło się za wcześnie spać. Gdy dzieci kładą się do łóżka, powinny być zmęczone i zaraz zasypiać. Podczas nocy należy kontrolować, czy dziecko trzyma ręce na kołdrze.

Zwracamy uwagę, że nie należy za dużo perswadować, a tylko zwrócić uwagę, że bawienie się narządami płciowemi jest rzeczą brzydką i wstrętną. Albowiem zbyt częste omawianie tych spraw kie-

ruje uwagę dziecka na ten nałóg.

Na zakończenie jeszcze jedna wskazówka. Dla omawianej kategorji dzieci nerwowych specjalnie wskazane są zabiegi wodolecznicze, a to ze względu na to, że osłabiają one nadpobudliwość psychoruchową.

Stefanja Warszawska.

Przy obiedzie.

Nietylko, gdy dzieci idą do przedszkola, ale i w domach, gdzie ojciec i matka mają dużo zajęć, trzymających bądź jedno, bądź oboje rodziców zdala od dziecka, terenem spotykania się ich z dzieckiem jest pokój jadalny podczas posiłków, a już najczęściej przy obiedzie, bo ze śniadaniem, podwieczorkiem i wieczerzą różnie bywa.

Są domy, w których „przy stole“ dzieci nie mają głosu. Powinny milczeć, nie przeszkadzać starszym w rozmowie i jeść wedle prawideł higjeny i obyczajności.

Dzieci oczywiście nie umieją jeszcze tak rozmawiać i ich gawędy, zwłaszcza, gdy ich jest kilkoro, przychodzą nader często w krzykliwe rajcowanie wróbli, podczas którego starsi nie mogą przyjść do głosu, gość nudzi się i uśmiecha z przymusem, a dzieciaki dopuszczają się różnych niepożądanych pomysłów w sposobie jedzenia i trzymania się u stołu. Talerze ich nie wypróżniają się na czas, albo kęsy łykane bywają bez przeżucia, popychane palcami, serwetki lecą pod stół lub bywają zachlapane i t. p.

Nawet abstrahując wypadki „kompromitacji przy gościach“ — a stojąc na stanowisku, że przyjemnie jest każdemu, a nawet zdrowo mieć spokój i nastrój wesoły przy posiłkach, poszukamy rozwiązania zagadnienia o zachowaniu się dziecka przy stole w czasie posiłków.

Przedewszystkiem wyeliminujemy obiady, na które zaproszono osoby obce. Tu obyczaj zabawiania ich dziećmi gospodarzy domu mojem zdaniem nikomu nie wychodzi na korzyść, a najmniej dzieciom. W czas ceremonjalnych przyjęć, o ile dziecko je razem ze starszymi, powinno umieć jeść w milczeniu, odpowiadając tylko zapytane, uprzejmie i bez hałasu. Wogóle, o ile na obiedzie jest dużo osób obcych, o ile dziecko jest zaledwie kilkuletnie, o ile nie umie jeszcze jeść ładnie i zachować się przystojnie, a także o ile pora obiadu zmieniona i uczta trwać ma długo, lepiej będzie, gdy dzieci dostaną swój obiad osobno, o zwykłym

czasie. Osoby starsze niezawsze zechcą liczyć się w rozmowach swoich z obecnością dzieci, które poza temi, nie przeznaczonemi często dla ich uszu rozmowami, spotkać się tu mogą z potrawami nieodpowiedniemi dla swojego żołądka, które albo im sprowadzą niestrawność, albo je narażą na udrękę pokusy, gdy niektóre — pewnie te najsmaczniejsze! — potrawy ominą je. Przytem dzieci dostające na ostatku, muszą jeść zbyt szybko, co jest także niezdrowe.

Dalej przychodzi kwestja codziennego obiadu w rodzinie. Zachowanie ciszy bezwzględnej, jak wychodzi z tego, cośmy wyżej mówili, ma wiele względów za sobą, często też bywa polecane przez wychowawczynie, co i przyjęte przez rodziców, którzy bywali świadkami obiadów wśród jazgotu dziecinnego, urozmaiconych przygodami wcale niemiłe widzianych przez bezstronnych świadków — milusińskich w bardzo młodym wieku.

Jednak błoga cisza wśród dzieci, w którą wpada tylko od czasu do czasu uwaga skierowana ku nim: Siedź prosto! — Ręce na stole! itp. ma tę niedogodność, że dla dzieci nie jest bynajmniej błogą i nie nastraja na ową higjeniczną radość życia. Dzieci niezaprzeczenie mają tendencję do nadużywania danego sobie głosu, nie umieją ani zachować odpowiedniej modulacji głosu (krzyk albo druga ostateczność — szepty), ani powstrzymać się od wyrażenia zbyt krańcowo swego poglądu, przerywając mowę innym, ani pamiętać o przełknięciu pokarmów przed otworzeniem ust — ale właśnie dlatego, że tego wszystkiego nie umieją, powinny nauczyć się sztuki rozmawiania, której nie posiada bardzo wiele osób dorosłych, tych zapewne, którym albo pozwalano na bezładne gawędy u stołu, albo które milczały przy stole jak posążki za swoich dziecinnych lat.

Z rozmową zatem musimy tak robić, jak się robi wobec wszystkiego, czego dziecko nie umie, a mianowicie: cierpliwie i roztropnie *uczyć,* tak uczyć, jak się uczy ukłonu, tańców, czytania, pisania, wszystkiego. Trochę teorji — ale przedewszystkiem praktyka.

Zakaz mówienia przy posiłkach bywa i dlatego jeszcze niepożądany, że poza wspólnemi posiłkami często rodzice nie mają czasu wogóle na rozmawianie z dziećmi i tak powoli ci najbliżsi stają się sobie dalekimi i kable porozumienia i sympatji urywają się.

Bywa jednak i jeszcze inny typ posiłków wspólnych też nie zasługujący na uznanie. Mianowicie przy stole, kiedy rodzice powróciwszy z pracy, znaleźli się w obecności dzieci i wychowawczyni, zaczyna się wypytywanie o grzeczność, o nauki — i wślad za tem nagany, pouczenia i — kary.

Pewnie, rodzice muszą wszystko wiedzieć o dziecku, muszą chwalić, ganić, nawet ukarać czasem, ale stanowczo i dla nich samych i prze-

dewszystkiem dla dzieci chwila obiadu jest chwilą najmniej odpowiednią dla tych przewodów sądowych, wyroków i represyj. Daleko lepiej będzie, gdy to wszystko albo załatwi się zaraz, bez zwłoki, gdy tylko rodzice wrócą do domu, albo później, o ile można nawet nie bezpośrednio po obiedzie, zwłaszcza gdy chodzi o dziecko nerwowe lub łatwo zapadające na żołądek.

Gdy przemawiam za utrzymaniem swobodnego i miłego — w granicach dobrego wychowania — obcowanie dziecka z rodzicami przy wspólnych posiłkach, nie sądzę przez to samo, że taki kontakt jest już wystarczający. Wesoła gawęda przy jedzeniu nie zastąpi chwil poważniejszej, bardziej intymnej rozmowy, do której dziecko jest usposobione zwykle ku wieczorowi, kiedy zapał do zabaw przycicha i przeżycia dnia powracają dziecku jak coś dalekiego, w szacie wspomnienia, wywołując refleksje. Nie twierdźmy, że na takie poufne rozmowy nie czas jeszcze, że to się zjawi dużo później, już po 10-ym — 11-ym roku. Ktoby nie zżył się z dzieckiem przez całe jego pierwsze dzieciństwo, rzadko będzie mógł przebić się przez zarośnięte, stracone drogi do duszy własnego dziecka. Rzecz dziwna, odnajdzie te drogi człowiek obcy, dotąd wcale nie widywany, znacznie łatwiej. On nie był — a teraz zjawił się i wyciągnął do dziecka, pragnącego takiej ostoi i oparcia, przyjazną dłoń. Ale ci bliscy tem samem, że dotąd tacy byli dalecy i obcy, skompromitowali się wobec podświadomości dziecka: oni mogli, ale nie chcieli, nie zrozumieli, milcząc, odeszli tyle razy. Przez to samo, że nie zdobyli zaufania, już je zdradzili jakby. Nie trzeba więc tych spraw przeoczyć, bo będzie za późno.

Podobnież, choć odradzam zapytywania przy stole wychowawczyni o dziecko, nie myślę, żeby zbędnem było częste nawet porozumiewanie się rodziców z osobą, w ich zastępstwie kierującą dziećmi.

O tem porozumieniu i współpracy pomówię z czytelniczkami w jednych z następnych artykułów.

M. Benisławska.

Refleksje wakacyjne.

Wychowanie dziecka, — temat, do którego wraca każdy, komu dobro społeczeństwa na sercu leży.

Z drugiej strony, jak wiele matek lekceważy swe powołanie, nie zdaje sobie sprawy, ile błędów popełnia, jak swem karygodnem postępowaniem paczy charakter przyszłego człowieka.

Plaża — matka, ciotka i dwuletni chłopczyk. Chłopczyk w trykociku kąpielowym bawi się nad samym brzegiem morza. Fale oblewają mu nóżki, on się nie boi, tylko krzyczy z radości i podskakuje. Obie panie gwałtem odciągają go od wody; dlaczego? Czy nie powinny się raczej cieszyć, że dziecko nie boi się wody, że śmiało bawi się w obliczu dużych fal?

Jeżeli jednak matka, z jakiegokolwiek powodu uznała, że dziecko ma odejść od wody, niech przeprowadzi to konsekwentnie i stanowczo. Co wyrośnie z dziecka, które mając dwa lata, już nie słucha? Powinno odejść na pierwsze wezwanie, w każdym razie dać siebie odprowadzić. Tymczasem dziecko piszczało przy dotknięciu, jak lokomotywa, i dalej skakało na brzegu. Obie panie stały nad niem bezradnie, wkońcu zaczęły mu pokazywać to dziada, to policjanta, to rybaka (w XX wieku!!!), który już idzie, by chłopca wziąć i do wody wrzucić. A jednak były to kobiety młode, inteligentne i nieraz mające możność zapoznania się z literaturą pedagogiczno - psychologiczną — widocznie jednak nie miały na to ochoty. Czem głupszą jest matka, tem mniej daje sobie poradzić i podyktować, tem pewniejsza jest siebie.

Żal czasami bierze człowieka, że tyle talentów pedagogicznych marnuje się wśród kobiet niezamężnych, podczas gdy tyle mężatek broni się przeciwko posiadaniu dziecka.

Są dwie bardzo ciekawe książki: Stahlberg „Niedziela" i Sygryda Unsedt „Macierzyństwo". Obie poruszają zagadnienie miłości do dziecka kobiety bezdzietnej, która bierze dziecko na wychowanie.

Weźmy nasze uzdrowiska, pensjonaty; przy niektórych stolikach w czasie posiłków, siedzą roześmiane pary, małżeństwa, zakochani, czasem cała rodzina, czasem kilka młodych, rozgadanych mężatek. I oto nagle wchodzą, albo wchodzi, kobieta lat średnich, o twarzy zgasłej, jakaś nijaka, niczyja, samotna. I pomimo całego wyzwolenia kobiety w wieku dwudziestym, pomimo otwarcia przed kobietą wszelkich wrót wiedzy, pomimo

udostępnienia wszystkich placówek — pomimo tego — poznamy we wchodzącej kobietę niezamężną. Nauka, wiedza, postęp kroczą jedną drogą, a obok kroczy odwieczne prawo ludzkie, odwieczna tęsknota ludzka i odwieczny pęd ludzi (takich samych samców i samiczek, jak wszystko inne w naturze), do zakładania swych gniazd i łączenia się w pary. Dopóki kobieta jest młoda, teraz jest nią do lat czterdziestu, dopóty ma pełno zapału, zainteresowań i nadziei.

Ale po czterdziestce, około pięćdziesiątki, czuje się całą swą samotność, całą (pomimo najgorętszej pracy społecznej) niepotrzebność. Danej jednostce brak rodziny, brak konsekwentnego przedłużenia życia, brak dziecka.

Oto przechodzi chuda, blada, pochylona postać starszej kobiety, prowdzącej psa na smyczy.

Pies, kot, kanarek, papuga; bridż, jakieś koło towarzyskie, tem wszystkiem zastępuje się rodzinę. Jest to jednak sztuczne. „Niedziela“ i „Macierzyństwo“ to są powieści, może wzięte z życia, ale zawsze powieści. Przytoczę fakt z prawdziwego zdarzenia. Były dwie panny po czterdziestce, Angielki. Miały pieniądze, miały zdrowie, miały możność jeżdżenia po całym świecie — nie miały rodziny.

Pojechały do największego w Londynie domu podrzutków i rze-

kły do kierowniczki zakładu: „Proszę nam pokazać dwoje najbrzydszych i najsłabszych dzieci". Zdziwiona kierowniczka kazała przynieść skrofulicznego chłopczyka i kalekę dziewczynkę. Jaka bieda, nędza i nieszczęście ludzkie wydały te dzieci na świat — niewiadomo. To jest pewne, że po piętnastu latach niktby w dwojgu zdrowych, wesołych dzeciach nie poznał nieszczęsnych niemowląt. Nowoczesne zdobycze medycyny zrobiły swoje, oczywiście zamożność opiekunek była tu wielce pomocna, a ich miłość ku dzieciom zdziałała cuda. Stworzyły rodzinę, miały dla kogo żyć i komu spuściznę po sobie zostawić.

Ach, gdyby te panie bezdzietne i bezrodzinne, hodujące kanarka, papugi, kotka i pekińczyka, wydające sumy na śmietankę dla angory i bilety kolejowe dla psów, gdyby te wszystkie panie obeszły domy podrzutków, przyjrzały się małym, różowym istotkom, tak jak i one bezdomnym i bezrodzinnym. Gdyby zechciały zrozumieć, że jednak dziecko jest czemś więcej niż psem i kotem. Gdybyż zechciały wybrać po jednem maleństwie i rozumnie je wychowywać, iluż ludzi stałoby się znowu potrzebnymi, ileż dzieci zyskałoby dom rodzinny, ileż talentów i zdolności możnaby wykryć, jak bardzo pomóc swemu społeczeństwu w dobie kryzysu, tym wszystkim nieznanym matkom przestępnym lub tylko bardzo nieszczęśliwym. Żeby naród był silny, trzeba, żeby było dużo dzieci i to dzieci rozumnych przez rozumne kobiety wychowanych. Zadanie to najlepiej spełni jedynie rodzina.

I. Mackiewicz-Orłosiowa.

Alusia musi być „piękna".

Poznałyśmy się w lustrze.

Długo i badawczo przyglądałyśmy się sobie wzajemnie, nie dając oczom wiary.

Ona z nieukrytem, szczerem zdziwieniem patrzyła szeroko rozwartemi oczami sześcioletniego dziecka, ja, nie mniej zdziwiona, oczami całkowicie dorosłej osoby.

A było to w jednym z większych zakładów fryzjerskich.

— Lato... wyjazd... morze... najlepiej będzie, gdy pani zrobi „wieczną ondulację" — upewniał mnie pan Jerzy, mój stały mistrz fryzury.

No i robiłam właśnie tę „wieczną ondulację", gdy ujrzałyśmy swoje odbicia, siedząc przed lustrami, stojącemi vis-à-vis na przeciwległych ścianach. Ona sześcioletnia klijentka zakładu fryzjerskiego i

ja parę razy po sześć lat mająca.

Ją interesował niesamowity mój wygląd, przypominający Indjanina, ubranego w djadem z piór ptasich, z przyczyny sterczących na mej głowie promieni włosów, ujętych w jakieś nieznane i strach budzące narzędzia tortur.

Mnie zastanawiał cel, w jakim ta mała osóbka przybyła do zakładu.

Z tych to właśnie powodów przyglądałyśmy się sobie badawczo.

Po chwili nałożono małej biały penjuar i mistrz Henryk rozpoczął swą pracę.

Zaczęło się od rozjaśniania włosów. Mała była ciemną szatynką, a mama wolała mieć „złotą blondynkę", bo Alusia będzie taka piękna, gdy w koronie złotych loków będzie biegać po pokojach.

Potem nastąpiło oczywiście „lokowanie" rozjaśnionych włosów, bo Alusine włoski były całkiem proste.

Skamieniałam! Nie zdawałam sobie sprawy sen to, czy jawa, a może film, przedstawiający zblazowanych multimiljarderów? Szczypałam się po rękach dla kontroli. Boli... a więc nie sen, więc prawda, więc jest matka, która ośmieliła się na coś podobnego!

Przykrość, szalona przykrość i niesmak...

Zobaczyć tę matkę stało się mojem najgorętszem pragnieniem. Niestety! Mała była sama i dopiero pod koniec zabiegu zjawiła się przyjaciółka mamy i zabrała Alusię do domu.

Po zachowaniu się małej w czasie dwugodzinnego posiedzenia upewniłam się, że nie była to pierwsza wizyta Ali we wspomnianym zakładzie. Mała z taką swobodą i swadą zabawiała rozmową pana Henryka, tak mu opowiadała szczegóły swego domowego życia, że wywoływała śmiech na ustach mistrza, a mnie tem bardziej wprowadzała w zdumienie.

Nie był to tylko pojedyńczy wypadek. Tak się jakoś złożyło, że po dwóch tygodniach znów spotkałam inną młodocianą klientkę, którą mamusia zabrała z sobą, aby wprawna ręka fachowca podcięła małej włosy. Zabiegom różnym poddawała się mama, a córeczka była tylko biernym, ale bacznie śledzącym świadkiem.

Czy dobrze było brać małą do fryzjera akurat wtedy, kiedy samej poddawało się różnym operacjom „napiękno", kiedy w zakładzie tłoczno, duszno i gorąco?

Czy wogóle dobrze, że paroletnią dziewczynkę wtajemniczyło się w arkana sztuki fryzjersko - kosmetycznej?

Myślę, że pod każdym względem byłoby zdrowiej dla małej, gdyby o istnieniu zakładu nic nie wiedziała, a jeśli to już było koniecznc, odwiedziła go w czasie mniejszej frekwencji i nie narażała małej swej osóbki na obecność w czasie zabiegów maminych.

Sztuczna piękność to zbyt wczesne dla sześcioletniego dziecka!

Czy fryzura Ali, choćby najbardziej naśladowała naturę, może podnieść urok jej właścicielki?

Nadała ona dziecku wygląd małej kobietki, a tem samem upodobniła je do karlicy, budzącej raczej politowanie i odrazę.

Czyż nie piękniejsze stokroć, ależ co mówię, tysiąckroć, miljonkroć „mysie ogonki" Basi, sterczące z fantazją i wdziękiem ku przodowi z wiecznie rozwiązanemi wstążkami?... Albo kokarda - olbrzym, związująca pukiel włosów na czubku głowy Oleńki? Lub krótko, bezpretensjonalnie przystrzyżone włoski Anulki?

Wszak dziecko przez swą bezradność i naiwność jest piękne, a jedynie prostota i skromność podkreśla i uwypukla jego wdzięk i urodę. *Elbe.*

O czem się nie mówi.

Na łamach „Mł. Matki" porusza się wiele spraw arcyważnych, a między niemi i t. zw. „drażliwych" kwestyj. Ośmiela to mnie do wyciągnięcia najaw najwstydliwszego „o czem się nie mówi". Chociaż właściwie o „mokrych majteczkach" dużo się mówi, ale nauboczu do dziatwy i to tonem gniewnym, a milczy — na łamach pism i w książkach pedagogicznych. O moczeniu się najmniejszych spotykamy wprawdzie artykuły lekarskie w „Młodej Matce", nie koniec jednak z tą kwestją w najpierwszych latach dziecka. Jest ona długo jeszcze w życiu jego sprawą palącą. Zdarza się, że wada organizmu jest tego przyczyną, ale często też, że majteczki mokre, winno jest i otoczenie, i ludzie dorośli.

Oto np. dziatwa wybiera się na wizytę. Udziela się jej mnóstwa przestróg. Przedewszystkiem, że ma być grzeczne (choć nieraz dobrze nie rozumie, na czem ta jej grzeczność na innym terenie, nie w domu, ma polegać); że ma nie zbrudzić, nie zniszczyć odświętnego ubrania — nie daje jej się jednak wskazówek, kiedy trzeba załatwić naturalną potrzebę. Śmiałe dziecko zawsze wszędzie daje sobie radę, nieśmiałe — kręci się, powstrzymuje i dopiero czujniejszy, doświadczony wzrok kogoś starszego dostrzeże niezwykłe zachowanie się malca, pośpieszy z pomocą, czasem już — za późno.

Pamiętać więc należy wybierającemu się bez nas z wizytą dziecku powiedzieć też na odchodnem: „A jak ci będzie „potrzeba", spytaj się Ninki (znajomej dziewczynki, do której właśnie idzie z wizytą), gdzie u nich wygódka, albo panny Wandy (wychowawczyni), czy służącej. Jak się spytasz pocichutku,

na ucho — nikt nie usłyszy, nie będzie się „śmiał", a dziecko tak bardzo śmiechu ludzkiego się boi, tak bardzo, bardzo się wstydzi.

Na wizycie dzieci biegają dużo, nieraz, podniecone, znacznie nawet więcej niż w domu, a i jedzą mnóstwo różnych przysmaków, piją też więcej, znacznie więcej, niż pod okiem rodziny.

Kiedy wychodzą z domu, pamiętajmy, żeby ostatnią ich czynnością było „załatwienie się na drogę". Gdyby się o tem pamiętało, niejeden ojciec czy inny krewny płci męskiej częściejby brał młodsze dzieci ze sobą na miasto czy na przechadzkę, a tak, już zaraz po wyjściu z domu ma kłopot, a idzie mu zazwyczaj niezdarnie wszelka przy dzieciach tego rodzaju posługa. Mówmy swoim wyręczycielom czy wyręczycielkom, gdzie w Łazienkach, Ogrodzie Saskim, innych parkach czy w teatrzyku można znaleźć klozet, czy jak mają sobie poradzić inaczej. Niania czy wychowawczyni powinna mieć przy sobie parę groszy na „klucz od stróża", a zapobiegniemy wielu katastrofom, łzom dziecinnym i... karom niesłusznym.

Babunia.

Odpowiedzi na listy rodziców.

1. *P. Julji Talikowej.* Odpowiedź wysłaliśmy przez pocztę.

2. *Pani Z. Zbyszewskiej.* To samo.

3. *Pani M. Rutkowej.* To samo.

4. *Pani N. Zawadzinie.* To samo.

5. *Pani H. R.* Należy przedewszystkiem sprawdzić, czy niema jakich błędów w pielęgnacji dziecka. Jeśli nic takiego nie może usprawiedliwić bezsenności dziecka, trzeba je pokazać lekarzowi specjaliście. Dziecko w tym wieku powinno spać koło 20 godzin na dobę.

6. *Pani Marji Sobolewskiej.* 180 gr. mieszanki mlecznej na porcję przy 6 jedzeniach dziennie, to stanowczo dla 4-miesięcznego dziecka za dużo. Wystarczy 150 gr. W mieszance wodę należy zastąpić klejem owsianym. 100 gr. kleju powinno się otrzymać z 1 łyżki stołowej płatków owsianych. Soki surowe w tej chwili najlepiej jest dawać z marchwi lub pomidorów. Banany pod względem witaminowym są mało warte i lepiej ich małemu nie dawać.

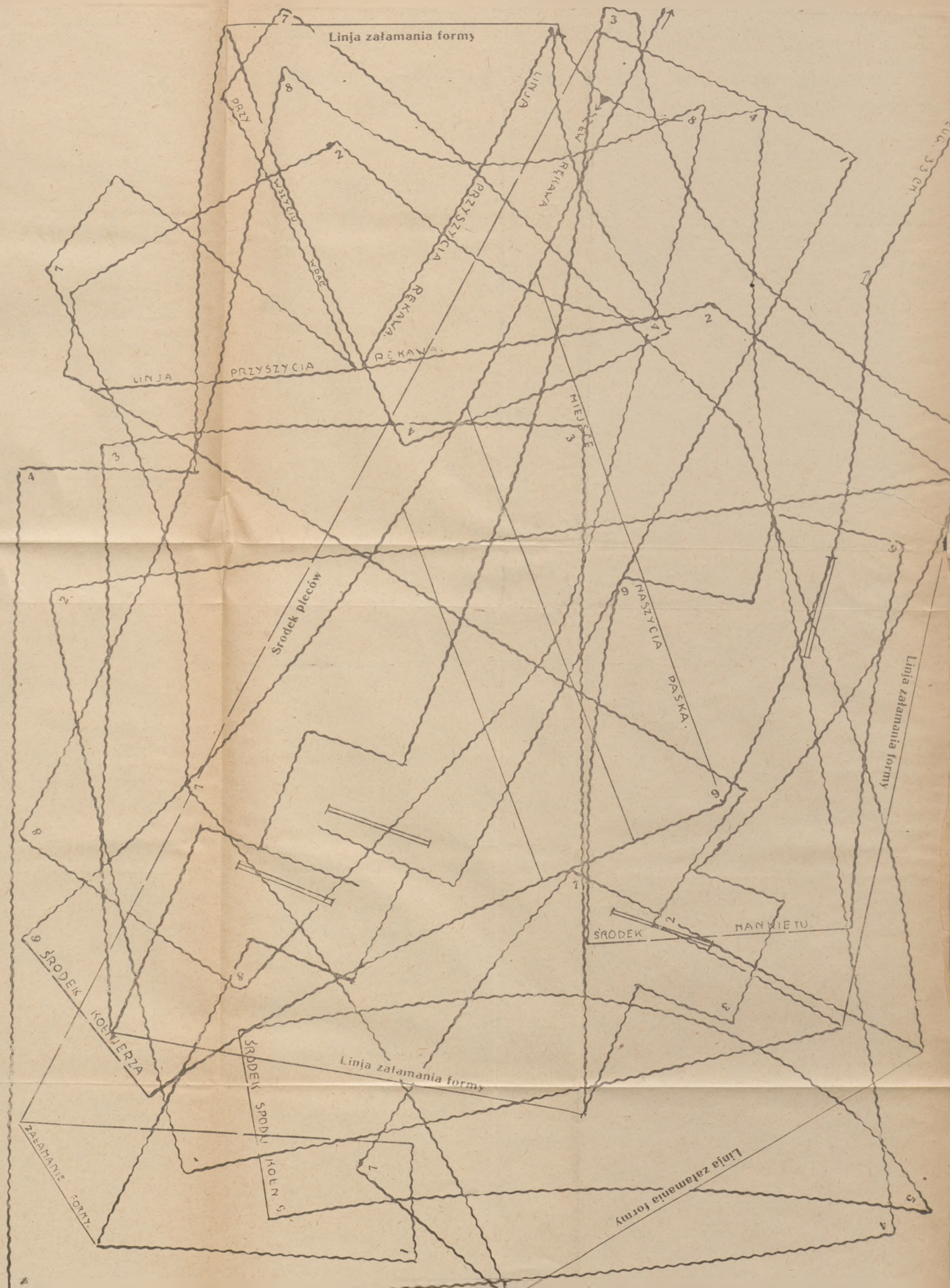
Paluszki z buzi dziecka należy wyjmować, jak tylko je włoży. Może chłopak da się jeszcze od tego brzydkiego nałogu odzwyczaić. Na brzuszku może leżeć. Sadzać go natomiast i podpierać poduszkami nie wolno.

7. *Pani Z. Soskowej.* Dopóki dziecko nie chodzi, o żadnych aparatach ani też specjalnych butach dla zlikwidowania płaskostopości nie może być mowy.

8. *Pani Z. Ryglerowej.* Papierosów pali Pani stanowczo za dużo. Jak już inaczej nie można, radzimy ograniczyć się do 4—5 papierosów na dobę. Jarzyny i owoce nietylko nie są Pani wzbronione, ale wręcz przeciwnie—powinna je Pani jeść, gdyż pokarm Pani w tym wypadku stanie się bardziej wartościowym.

9. *Pani Z. Smardzewskiej.* Katar (grubej kiszki), nieżyt, zapalenie są to pojęcia równoznaczne i nie widzimy sprzeczności w ustalonych rozpoznaniach. Są tylko różnice w metodach, doradzanych przez różnych lekarzy dla leczenia synka Pani, ale i w tem niema nic złego. Wiele dróg prowadzi do Rzymu. Przy skłonności do biegunek lepiej jest zamiast zwykłego cukru buraczanego stosować nutromalt Wandera. Ilość nutromatlu może być ta sama, co i cukru, to znaczy 7½% (mniej więcej półtorej łyż. od herbaty na 100 gr. mieszanki).

PŁASZCZYK JESIENNY DLA DZIEWCZYNKI.



Wzory na serwetki dla dzieci.

Ściegi: mereżka, dziergany, pełny, wolny, punkty i gwiazdki.

